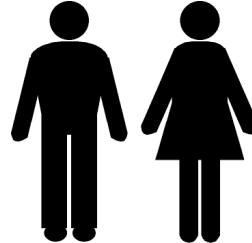


BẢN HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG AN TOÀN

Dựa trên chất thủy ngân trong cá từ sông

SAN JOAQUIN RIVER

Từ cảng stockton đến đập friant.



Đối với Phụ Nữ trong Tuổi có thể Mang Thai, Phụ nữ Mang Thai, hoặc đang cho bú sữa mẹ, và Trẻ em 17 tuổi hoặc nhỏ hơn

Sự Lựa Chọn Tốt Nhất

Bluegill hoặc sunfish, hoặc crayfish
Ăn nhiều nhất là 4 phần* mỗi tuần
 (Tất cả 12 ounce cá nấu chín mỗi tuần)

Cho Phụ Nữ trong Tuổi Có Thể Mang Thai hoặc cho Đàn Ông

Sự Lựa Chọn Tốt Nhất

Cá bluegill, hoặc cá sunfish
Mỗi ngày
 (tất cả 21 ounce cá nấu chín mỗi tuần)
 Hoặc
 Crayfish, crappie, hoặc cá chép
Ăn nhiều nhất là 6 phần* mỗi tuần
 (Tất cả 18 ounce cá nấu chín mỗi tuần)
 Hoặc
 Catfish hoặc sucker
Ăn nhiều nhất là 4 phần* mỗi tuần
 (Tất cả 12 ounce cá nấu chín mỗi tuần)

Hoặc

Sự Lựa Chọn Tốt

Catfish, crappie, cá chép, hoặc sucker
Ăn nhiều nhất là 2 phần* mỗi tháng
 (Tất cả 6 ounce cá nấu chín mỗi tháng)

Hoặc

Sự Lựa Chọn Tốt

Largemouth, smallmouth, hoặc cá pecca có đốm (spotted bass)
Ăn nhiều nhất là 2 phần* mỗi tuần
 (Tất cả 6 ounce cá nấu chín mỗi tuần)

Tránh

Largemouth, smallmouth, hoặc cá pecca có đốm (spotted bass)

Không Nên Ăn

Hãy làm theo Bản Cảnh Cáo "No Consumption" (Không Nên Ăn) được treo ở những khu trong cảng Stockton.

*Phần ăn nên dùng cho người lớn là 3 ounce cá nấu chín (4 ounce trước khi nấu)

Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi (510) 622-3170 hoặc đến www.oehha.ca.gov và click vào "Fish".

BẢN HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG AN TOÀN

Dựa trên thủy ngân trong cá từ

SOUTH DELTA

kể cả từ sông San Joaquin và Sacramento đến cảng Stockton và tất cả các sông, vũng lầy, và những vùng có nước ở châu thổ phía nam của sông San Joaquin.



Đối với Phụ Nữ trong Tuổi có thể Mang Thai, Phụ nữ Mang Thai, hoặc đang cho bú sữa mẹ, và Trẻ em 17 tuổi hoặc nhỏ hơn

Sự Lựa Chọn Tốt Nhất

Bluegill hoặc sunfish, catfish, con trai, hoặc crayfish

Ăn nhiều nhất là 4 phần* mỗi tuần
(Tất cả 12 ounce cá nấu chín mỗi tuần)

Cho Phụ Nữ trong Tuổi Có Thể Mang Thai hoặc cho Đàn Ông

Sự Lựa Chọn Tốt Nhất

Cá bluegill, hoặc cá sunfish

Mỗi ngày
(tất cả 21 ounce cá nấu chín mỗi tuần)

Hoặc
Con trai, crayfish, crappie, hoặc cá chép

Ăn nhiều nhất là 6 phần* mỗi tuần
(Tất cả 18 ounce cá nấu chín mỗi tuần)

Hoặc
Catfish, sucker, largemouth, smallmouth, hoặc cá pecca có đốm (spotted bass)

Ăn nhiều nhất là 4 phần* mỗi tuần
(Tất cả 12 ounce cá nấu chín mỗi tuần)

Hoặc

Sự Lựa Chọn Tốt

Crappie, cá chép, sucker, largemouth, smallmouth, hoặc cá pecca có đốm

Ăn nhiều nhất là 2 phần* mỗi tuần
(Tất cả 6 ounce cá nấu chín mỗi tuần)

Tránh

Cá pecca sọc (18-27 inch) hoặc cá tầm (sturgeon)

Ăn nhiều nhất là 2 phần* mỗi tháng
(Tất cả 6 ounce cá nấu chín mỗi tháng)

Cá pecca sọc trên 27 inch

Không Nên Ăn

Tránh

Cá pecca sọc (18-35 inch) hoặc cá tầm (sturgeon)

Ăn nhiều nhất là 4 phần* mỗi tháng
(Tất cả 12 ounce cá nấu chín mỗi tháng)

Cá pecca sọc trên 35 inch

Không Nên Ăn

Hãy làm theo Bản Cảnh Cáo "No Consumption" (Không Nên Ăn) được treo ở những khu trong cảng Stockton.

*Phần ăn nên dùng cho người lớn là 3 ounce cá nấu chín (4 ounce trước khi nấu)

Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi (510) 622-3170 hoặc đến www.oehha.ca.gov và click vào "Fish".

BẢN HƯỚNG DẪN VÀ THÔNG TIN PHỤ THÊM

Những loại cá rất bổ dưỡng và nên có phần trong chế độ ăn uống lành mạnh và cân đối. Cơ quan American Heart Association khuyên rằng những người lớn cần ăn ít nhất 2 phần cá nấu chín mỗi tuần, mỗi phần 3 ounce, nhất là loại cá có chất béo. Tuy nhiên, chọn loại cá nào để dùng rất quan trọng. OEHHA khuyên rằng quý vị nên chọn các loại cá có ít chất thủy ngân và những chất ô nhiễm khác. Những loại cá có thể ăn được liệt kê trong bản “Chọn Lựa Tốt” hoặc “Chọn Lựa Tốt Nhất.” OEHHA khuyên quý vị nên tránh ăn những loại cá chứa nhiều chất thủy ngân hoặc những chất hóa học khác.

- **PHẦN ĂN TÙY THUỘC VÀO TRỌNG LƯỢNG CỦA CƠ THỂ.** Bản hướng dẫn ăn uống an toàn được dựa trên phần ăn là 3 ounce cá hoặc tôm cua sò hến nấu chín (4 ounce trước khi nấu chín) – khoảng chừng kích thước của một bộ bài. Nếu bạn cân nhẹ hơn trung bình (dưới 160 pound), bạn nên ăn phần nhỏ hơn. Nên cho trẻ em ăn phần nhỏ hơn – khoảng phân nửa phần của người lớn đối với trẻ em 12 tuổi hoặc nhỏ hơn.
- **HÃY CÂN THẬN KHI MUA CÁ TỪ CỬA HÀNG HOẶC TIỆM ĂN.** Phụ nữ trong tuổi có thể mang thai và trẻ em có thể dùng nhiều nhất là 12 ounce một tuần một cách an toàn những loại cá mua ở cửa hàng hoặc tiệm ăn, hoặc dùng bản hướng dẫn khi ăn cá câu được ở sông San Joaquin hoặc South Delta. Những đồ biển thương nghiệp như tôm, cua, con điệp, catfish nuôi, cá hồi biển, con hàu, tilapia (cá rô), flounder (cá bơn), và sole (cá bơn) thường có ít chất thủy ngân. Phụ nữ trong tuổi có thể mang thai và trẻ em không nên ăn cá mập, swordfish (cá gươm), king mackerel (cá thu lớn), hoặc tilefish, vì những loài cá này có nhiều chất thủy ngân nhất.
- Nếu quý vị ăn cá mua từ cửa hàng và tiệm ăn trong cùng một tuần quý vị dùng cá câu ở địa phương, quý vị nên chọn loại cá địa phương từ bản “Chọn Lựa Tốt Nhất.”
- **NHỮNG LOẠI CÁ TỪ NHỮNG SÔNG, HỒ, VÀ BIỂN KHÁC CŨNG CÓ THỂ CÓ CHẤT THỦY NGÂN.** Những sông, hồ và biển ở Cali chưa được thử nghiệm tất cả. Ngoại trừ cá hồi biển hoặc sông hoặc cá steelhead, mà có thể được dùng thường xuyên, quý vị có thể ăn cao nhất hai phần mỗi tuần cá bắt được từ những sông, hồ, biển mà không có bản hướng dẫn cảnh cáo – một phần ăn là ba ounce sau khi nấu chín (bốn ounce trước khi nấu)